**สวดมนต์ ตอนเช้า ใช้เวลาแค่ 5 นาที ดีเสริมสิริมงคล ให้ชีวิตราบรื่นตลอดทั้งวัน**

**เริ่มต้นด้วยการทำจิตใจให้สงบ** กราบพระ ๓ ครั้ง โดยให้ระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

**คำบูชาพระรัตนตรัย** อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

**คำนมัสการพระรัตนตรัย**

 **อะระหัง** สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ ฯ **(กราบ)**

**สวากขาโต** ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ ฯ **(กราบ)**

**สุปะฏิปันโน** ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สัง ฆั ง นะมามิ ฯ **(กราบ)**

**คำอาราธนาศีล ๕**

 **มะยัง ภันเต** วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

**ทุติยัมปิ** มะยังภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

**ตะติยัมปิ** มะยังภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

**คำนมัสการพระพุทธเจ้า**

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ **(ว่า ๓ ครั้ง)** ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ

**บทสวดไตรสรณคมณ์**

**พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ** | ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ | สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ **ทุติยัมปิ** พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ | ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ | ทุติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ **ตะติยัมปิ** พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ | ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ | ตะติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ **ข้าพเจ้าขอเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระ สงฆ์** ว่าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก แม้ครั้งที่ ๑ แม้ครั้งที่ ๒ แม้ครั้งที่ ๓

**คำสมาทานศีล ๕**

**ปาณาติปาตา** เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

**อะทินนาทานา** เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

**กาเมสุมิจ** ฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

**มุสาวาทา** เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

**สุรา** เมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

**คำขอขมาพระรัตนตรัย** สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต อุกาสะ ทวารัตเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต อุกาสะ ขะมามิ ภันเตฯ

**บทสวดมนต์ อิติปิโส** ภะคะวา อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ **สวากขาโต** ภะคะวาตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญู ห -ี ติ (อ่านว่าวิญญูฮีติ) **สุปะฏิปันโน** ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต **สาวะกะสังโฆ** ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะ ปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

**คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง**

อะหัง **สุขิโต** โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขเถิด

อะหัง **นิททุกโข** โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความ ทุกข์

อะหัง **อะเวโร** โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มี เวร

อะหัง **อัพยาปัชโฌ** โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาท เบียดเบียน

อะหัง **อะนีโฆ** โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

**สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิฯ** | ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้น เทอญฯ

**คำแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์**

**สัพเพ สัตตา** สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อน ทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

**อะเวรา โหนตุ** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มี เวรแก่กัน และกันเลย

 **อัพญาปัชฌา โหนตุ** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้ พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

**อะนีฆา โหนตุ** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความ ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

**สุขี อัตตานัง** ปะริหะรันตุฯ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก ทุกข์ภัย ทั้งสิ้นนี้เทอญฯ

**ประโยชน์ของการไหว้พระสวดมนต์ไว้ว่า…**

๑. เป็นการเสริมสร้างสติปัญญา ๒. เป็นการอบรมจิตใจให้ประณีตและมีคุณธรรม

๓. เป็นสิริมงคล แก่ชีวิตตน และบริวาร ๔. เป็นการฝึกจิตใจให้มีคุณค่าและมีอำนาจ

๕. ทำให้มีความเห็นถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ๖.เป็นการรักษาศรัทธาปสาทะสาธุชนไว้

๗. เท่ากับได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า แม้ปรินิพพานแล้ว ๘. เป็นเนตติของอนุชนต่อไป

๙. เป็นบุญกิริยา เป็นวาสนาบารมี เป็นสุขทางใจ

**ขอบพระคุณแหล่งที่มา :** nakhononline.com